お悩み・目的別 食事法

消化器の悩み

過敏性腸症候群

監修
医学博士 根本英幸
管理栄養士 石井尚美

お腹の痛みや調子がわるく、便秘や下痢などの便通異常（排便回数や便の形の異常）が数ヵ月以上続く症状です。

おなかの痛みや不快感、それに対する不安などにより、日常生活にまで影響することもありますが、明確な原因はわかっていません。
腸と脳は密接に関連していることから、精神的なストレスや自律神経バランスの乱れなどによって、腸のはたらきに異常が生じていることも要因の一つとされています。食生活に気を付けて、お腹の調子を整えましょう。

おすすめの栄養成分と食品

1．乳酸菌やビフィズス菌を含む発酵食品を取りましょう。

2．便秘型の場合は、食物繊維を十分に取りましょう。

●未精白穀物〈玄米、胚芽米、分づき、玄米発酵食品〉、野菜、海藻、きのこ＞

＊下痢型の場合は、食物繊維の取り過ぎに注意しましょう。

（玄米食は避けたほうがよいです。ただし

玄米粥や、繊維が微粉末となっている玄米粉、玄米発酵食は適量なら問題ありません）

3．ビタミンB1などのB群は、精神を安定させ、ストレスに強くなります。

●大豆、大豆製品、ごま、玄米発酵食品

4．アリシンはビタミンB群の吸収を高め、エネルギー代謝を促進、身体を温めて下痢を防ぎます。

●にんにく、にら、ねぎ、玉ねぎ、らっきょう

5．カルシウムは、精神を安定させ、ストレスに強くなります。

●大豆、大豆製品、海藻類

6．消化酵素は消化を促し胃腸の負担を減らします。

●山芋（生）、大根（生）、麹菌で発酵させた食品（生味噌、玄米発酵食品など）

7．副食は「ま・ご・わ・や・さ・し・い・こ」を上手にとりいれましょう。

●まめ、ごま（種実類）、わかめ（海藻）、やさい、さかな（魚介類）、しいたけ（きのこ）、いも類、はっこう食品

＊ただし下痢型の場合は、食物繊維（根菜類、海藻、きのこ）を摂りすぎないよう注意しましょう。

控えめにしたい食品

1．香辛料（唐辛子、胡椒など）は控えましょう。

2．アルコール、コーヒーなどカフェインの多いもの、冷たい飲料は控えましょう。

3．脂質の多い食品を控えましょう。
●油料理、揚げ物、スナック菓子など

4．下痢型の場合は、食物繊維の摂りすぎに注意しましょう。玄米食は避けたほうがよいです。
主食は、胚芽米、分づき米を使いましょう。ただし玄米粥や、繊維が微粉末となっている玄米粉・玄米発酵食品などは適量なら問題ありません。

食事と生活習慣のポイント

1．不規則な食事、暴飲暴食、間食、夜間の食べ過ぎを控えましょう。

2．睡眠、休養を充分に取りましょう。

3．軽く汗をかく程度の運動をしましょう。

4．身体、お腹を冷やさないように心がけましょう。

5．趣味などでストレスを発散しましょう。